

# ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

**АНИСИМОВ АЛЕКСЕЙ ИГОРЕВИЧ**

*кандидат психологических наук, доцент кафедры консультативной психологии и психологии здоровья Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, aai101@mail.ru*

**ALEKSEY ANISIMOV**

*Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor, Department of Health and Developmental Psychology, St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

УДК 159.09.072

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕСУРСОВ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

## PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT OF SPIRITUAL HEALTH RESOURCES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

*Аннотация. Предпринята попытка эмпирического изучения духовного здоровья. Представлены теоретические положения, сформировавшиеся в современной науке. Духовное здоровье рассмотрено в контексте психологии здоровья, ресурсного подхода и духовных способностей. Выделены ресурсы духовного здоровья и показана возможность их психологической оценки. Установлены взаимосвязи ресурсов духовного здоровья с направлением обучения студентов вузов.*

*АБСТРАКТ. An attempt of empirical study of spiritual health is made. The theoretical state of this problem in modern science is presented. Spiritual health is considered in the context of health psychology, resource approach and aspects of spiritual abilities. Resources of spiritual health are defined and the possibility of their psychological assessment is shown. Interrelations of spiritual health resources with the direction of training of students of higher education institutions are established.*

*Ключевые слова: духовное здоровье, ресурсы духовного здоровья, психология здоровья, психологическая оценка ресурсов духовного здоровья.*

*KEYWORDS: spiritual health, spiritual health resources, health psychology, psychological assessment of spiritual health resources.*

Особую актуальность духовное здоровье имеет для молодого поколения, в том числе и для студенческой молодежи, начинающей активно включаться в общественные процессы. Студенческий возраст — пора самоопределения, выбора ценностей и поиска смысла жизни. Именно в этот период происходит становление и интенсивный духовный рост личности. Уровень развития духовности предопределяет духовное здоровье человека и тот потенциал, который может быть реализован им в дальнейшем и который будет способствовать противостоянию внешним разрушительным воздействиям.

Человеку необходимы психологическая помощь и поддержка не только в кризисные моменты, когда он израсходовал все ресурсы, но и в повседневной жизни, с целью профилактики его духовного здоровья. Первым этапом на пути обеспечения духовного здоровья является его диагностика.

Развитие представлений о ресурсах духовного здоровья и методах их оценивания в значительной

мере обеспечивает психологическое благополучие человека и актуализирует проблему психологической профилактики и психологического воспитания как элемента практической деятельности психолога.

В современной науке интенсивно анализируются понятия духовности и духовного здоровья как весьма актуальные для нашего общества. В работах, посвященных этим проблемам, подчеркивается необходимость решения задачи «разработки, углубления и уточнения понятия духовного здоровья. Духовное здоровье олицетворяет собою полную, наполненную идеалами гуманизма и взаимопомощи, пронизанную социально-оптимистическими устремлениями жизнь человека» [26, с. 15].

В настоящее время существует несколько моделей понимания психического здоровья и его соотношения с духовным здоровьем.

Медицинское понимание психического здоровья раскрывается на основе ряда критериев, которые

конкретизируются в следующих характеристиках (согласно ВОЗ): осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «я»; чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях; критичность к себе и своей психической продукции (деятельности) и ее результатам; соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям; самоуправление поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами; умение планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать ее; способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

В этой модели практически не упоминаются характеристики, относящиеся к духовности человека, а следовательно, не просматриваются основания для понимания духовного здоровья.

В медицинской модели отражается естественнонаучный подход к изучению человека. Она имеет определенные ограничения, так как не учитывает специфический человеческий уровень функционирования, о котором неоднократно писал в своих работах В. Франкл.

С точки зрения В. Франкла, из поля зрения сторонников естественнонаучного подхода ускользает самое важное измерение человека, самые главные его характеристики, составляющие его сущность. «Духовность, свобода и ответственность — это три экзистенциала человеческого существования. Они не просто характеризуют человеческое бытие как бытие именно человека, скорее, даже они конституируют его в этом качестве. В этом смысле духовность человека — это не просто его характеристика, а конституирующая особенность: духовное не просто присуще человеку наряду с телесным и психическим, которые свойственны и животным. Духовное — это то, что отличает человека, что присуще только ему, и ему одному» [23, с. 93].

Раскрывая сущность духовного начала в человеке, В. Франкл пишет: «Все человеческое обусловлено. Но собственно человеческим оно становится лишь тогда и постольку, когда и поскольку оно поднимается над своей собственной обусловленностью, преодолевая ее, "трансцендируя" ее. Тем самым человек вообще является человеком тогда и постольку, когда и поскольку он как духовное существо выходит за пределы своего телесного и душевного бытия <...> Мы все же хотим подчеркнуть тот факт, что человек как духовное существо не только сталкивается с тем, что он противостоит миру (как внешнему, так и внутреннему), но и занимает позицию по отношению к нему. Человек всегда может как-то "относиться", как-то "вести себя" по отношению к миру. В каждое мгновение своей жизни человек занимает позицию по отношению как к природному и социальному окружению, к внешней среде, так и к витальному психофизическому внутреннему миру, к внутренней среде. И то, что может противостоять всему социальному, телесному и даже психическому в человеке, мы и называем духовным в нем» [23, с. 111–112].

В. Франклом выделены несколько уровней функционирования человека: телесный, психический, социальный и духовный.

Идеи Франкла лежат в основе понимания психического здоровья представителями гуманистической психологии.

**Психологическое понимание психического здоровья.** Б.С. Братусь предложил многоуровневую модель психического здоровья, выделив несколько уровней структуры личности, каждому из которых соответствует свое понимание психического здоровья [4]. Он рассматривает психическое здоровье не как однородное образование, а как образование, имеющее сложное, поуровневое строение. Исследователь выделяет три уровня психического здоровья:

- уровень психофизиологического здоровья, который определяется особенностями внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности;
- уровень индивидуально-психологического здоровья, оценка которого зависит от способностей человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений;
- высший уровень — личностно-смысловой, который определяется качеством смысловых отношений человека.

Согласно этой модели, высший уровень психического (личностного) здоровья, отвечающий за производство смысловой ориентации, определение общего смысла жизни, отношение к себе и другим, оказывает регулирующее влияние на ниже лежащие уровни, характеризующие степень адаптации и психофизиологическое состояние [4].

Задача последнего уровня состоит в строительстве системы смысловой ориентировки в мире, стержнем которой является общий смысл жизни, неуничтожимый фактом физической смерти. Поиск и обретение такого рода предельных смыслов придает завершенность личности, делает ее зрелой, устойчивой и продуктивной [5].

Б.С. Братусь пишет о смысле жизни как о насущной потребности, которая зиждется на фундаментальном противоречии между ограниченностью (смертностью) индивидуального бытия и универсальностью родовой сущности человека.

В концепции Братуся нет термина духовного здоровья, хотя, по сути, высший уровень в его классификации — личностно-смысловой — можно соотносить с духовным здоровьем человека.

Надо отметить, что современные исследователи при рассмотрении взаимосвязи психического и духовного здоровья указывают на то, что последнее является высшей ступенью психического здоровья и важной предпосылкой его существования и совершенствования [4; 10; 11; 15 и др.].

«Духовное здоровье — это прежде всего атрибут психической жизни, включающей в себя смысловые паттерны жизненных ценностей, высшие мотивационные установки ответственности за жизнь как данность и нравственную потребность осмысления своего места и предназначения» [20]. В приведенном определении духовного здоровья обобщены идеи отечественных психологов

и представителей гуманистического направления в психологии, которые анализировали проблему духовности человека.

В связи с этим, чтобы представить духовный уровень здоровья, требуется рассмотреть различные подходы к пониманию духовности как феномена.

Духовность пронизывает все сферы жизнедеятельности человека. Духовность можно понимать как направленность на духовное развитие, включенность в мир духовного, духовную культуру человечества, приобщение к основным ценностям общества, нравственным принципам и правилам. Духовность как явление общечеловеческого масштаба не может существовать, если у отдельной личности не было бы ее внутреннего мира и ее собственного смысла жизни или желания обрести таковой [10; 13].

Духовная жизнь создает основу для наполнения активности смыслом. Духовность тесно связана со смыслом, особенно с наиболее важным для человека — со смыслом его собственной жизни. «Вместе с ростом осознанности человеком своего бытия растет и его осмысленность, начинается переход от материальных потребностей к духовным, от удовлетворения эгоистических запросов к творчеству на благо других людей и всего человечества» [16, с. 12].

Ф. М. Достоевский полагал, что «смысл жизни представлен высшей идеей, тем, к чему стремится человек, во что верит».

Смысл жизни — главный вопрос мировоззрения, ответ на который определяет всю жизнь человека [16, с. 13]. А мировоззрение, по мнению Г. И. Царегородцева, является важнейшим компонентом духовного здоровья [26].

В работах В. Франкла понятие смысла жизни занимает центральное место. Стремление к поиску и реализации человеком смысла жизни рассматривается как врожденная мотивационная тенденция, присущая всем людям и являющаяся основным двигателем поведения и развития личности. Духовность он понимает как высшее смысловое измерение человека, надстраивающееся над телесным и душевным (психическим) измерениями.

В. Франкл указывает, что духовное бытие человека — это всегда осмысленное бытие, и ответственность человека состоит в нахождении им смысла своей жизни как в целом, так и в конкретной жизненной ситуации. Смысл жизни придают ценности, которые человек должен найти для себя сам, и тогда его позитивная свобода заключается в свободе выбора этих ценностей [23; 24].

По мнению В. Франкла, человек не может лишиться смысла жизни ни при каких обстоятельствах, смысл жизни всегда может быть найден. Человек обретает смысл жизни тремя путями: 1) в деле, направленном на достижение социально значимых целей; 2) в переживании гуманистических ценностей; 3) в выборе определенной позиции по отношению к обстоятельствам своей жизни. Несомненно, смыслы укоренены в бытии, они существуют в объективной действительности,

но реализация объективно существующего онтологического смысла всегда личностна.

Смысл жизни каждого человека уникален, однако существуют и смысловые универсалии — ценности, представляющие собой обобщенные типичные смыслы, фрустрация которых ведет к нарушениям здоровья, неврозам. В. Франкл пишет: «У каждого времени свои неврозы <...> Сегодня мы, по сути, имеем дело с фрустрацией <...> потребностей экзистенциальных. Сегодняшний пациент страдает <...> от глубинного чувства утраты смысла, которое соединено с ощущением пустоты...» [23, с. 24]. Он приводит высказывание А. Эйнштейна о том, что тот, кто ощущает жизнь лишенной смысла, не только несчастлив, но и вряд ли жизнеспособен.

Отсутствие смысла жизни, которое выступает причиной многих психических заболеваний, в том числе специфических «ноогенных неврозов», и разных видов отклоняющегося поведения, становится актуальным в контексте духовного здоровья.

Исследование духовного здоровья предполагает решение задачи по оценке и измерению его состояния и характеристик.

Методологические аспекты оценки духовного здоровья

В настоящее время существуют разнообразные подходы к исследованию духовного здоровья (духовной составляющей здоровья), которые основаны на выделении различных критериев как духовности, так и здоровья: «духовные способности», «жизнеспособность», «личностный потенциал».

В современной концепции ВОЗ [19] предлагается рассматривать здоровье в двух аспектах: баланс здоровья и потенциал здоровья. Понятие баланса здоровья восходит еще к идеям Гиппократов о динамическом равновесии между организмом человека и окружающей средой, стабильной связи человека с внешним миром. Потенциал здоровья представляет собой ресурсы человека — индивидуальную способность каждого противостоять влияниям окружающей среды, угрожающим балансу здоровья. Поэтому не меньшую значимость имеет рассмотрение здоровья с точки зрения ресурса для жизнедеятельности, обеспечивающего способность преодолевать трудности и соответствовать требованиям жизни.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (*H. Noack, T. Abelin, 1987*) разработали концепцию здоровья, построенную по принципу балансных отношений, которая связывает здоровье с потенциалом — ресурсом, используемым для преодоления внешних возмущений и выполнения внутренних мотиваций. По мнению авторов, потенциал здоровья — это способность взаимодействовать с окружением для поддержания или восстановления равновесия. Он включает различные аспекты: иммунологическое сопротивление инфекциям, физическую форму, эмоциональную стабильность, адекватные знания о здоровье, стиль жизни, эффективный способ преодолевать стрессы [21].

Убеждение в том, что здоровье человека следует оценивать по имеющимся у него ресурсам, разделяется многими отечественными учеными

(Н. М. Амосовым, Н. А. Агаджаняном, А. И. Григорьевым, В. П. Казначеевым и др.). Н. М. Амосов предложил понятие «количество здоровья», понимаемое как сумма резервных мощностей организма. В свою очередь, эти «резервные мощности» следует выразить через «коэффициент резерва», т. е. максимальное количество функций, которые может выполнить человек, соотношенное с нормальным уровнем. Активизация этого потенциала происходит, как правило, в экстремальных ситуациях [2].

Президент РАМН В. И. Покровский придерживается такого мнения: «По-настоящему здоровый человек имеет существенный запас "прочности" и обладает хорошими адаптивными возможностями» [18]. Н. А. Агаджанян определяет здоровье как «количество резервов в организме, максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций» [1].

О. И. Даниленко замечает, что ресурсный подход активно разрабатывается в отечественной науке в контексте совладания со стрессом [10]. В качестве ресурсов она приводит различные характеристики человека, выделяемые исследователями: психологические, интеллектуальные, духовные, социальные, физические, финансовые и др. В. А. Бодровым ресурсы понимаются как черты и установки, полезные для регуляции поведения в различных стрессогенных ситуациях. Значимыми ресурсами, с его точки зрения, являются самоконтроль, самооценка, чувство собственного достоинства, самооффективность и др. [10]

Подход Д. А. Леонтьева основан на исследовании личностного потенциала как базовой индивидуальной характеристики, проявляющейся в способности личности осуществлять самодетерминацию, оказывать целенаправленное воздействие на мир и сохранять устойчивость к воздействию внешних обстоятельств. Составляющими личностного потенциала являются оптимизм, жизнестойкость, автономия, самооффективность, толерантность к неопределенности и др. [15]

Рядом авторов ресурсный подход используется по отношению к духовности. Соответственно выделяются следующие характеристики личности: самоактуализация (А. Маслоу), трансценденция и самодетерминация личности (В. Франкл), жизнестойкость (С. Мадди), способность к высшим переживаниям (прежде всего речь идет о творчестве, любви, вере) [9], высокий уровень развития морального сознания [7]. Это далеко не полный перечень феноменов, относящихся к проблематике духовного здоровья.

В этом же контексте могут рассматриваться способы преодоления трудных жизненных ситуаций, выделенные Э. Фроммом, к которым он относит надежду, веру и мужество (душевная сила). Э. Фромм дает описание этих понятий, выделяя их содержательные характеристики. В силу особой значимости мы приводим полностью слова Э. Фромма.

«Надеяться — значит в каждый момент времени быть готовым к тому, что еще не появилось на свет, и несмотря ни на что не отчаиваться, если на том или ином участке жизненного пути это

рождение не произошло» [25, с. 21]. «Надежда — внутренняя готовность человека к интенсивной, но пока еще незнакомой деятельности — активно бытию» [25, с. 25].

«Надежда — это категория, присущая самой жизни. Она выражает динамику человеческого духа и находится в тесной взаимосвязи с другой категорией, присущей человеческой жизни, — верой. Верить — значит быть убежденным в том, что существует огромное число реальных возможностей <...> Вера рациональна тогда, когда речь идет о знаниях и пока еще не состоявшейся действительности <...> рациональная вера исходит из нашего внутреннего активного бытия в мыслях и чувствах...» [25, с. 27–28].

«Лишь на фундаменте веры можно воздвигнуть здание надежды» [25, с. 29].

С надеждой и верой тесно связан еще один структурный элемент жизни: мужество, или, как говорил Спиноза, «душевная сила». «Душевная сила — способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их путем превращения в "голый" оптимизм или в иррациональную веру. Душевная сила — это способность сказать "нет" тогда, когда весь мир хочет услышать "да"» [25, с. 29].

Психологические ресурсы духовности в ряде работ рассматриваются в контексте духовных способностей [10; 11; 17]. На основе психологического анализа понятий «духовные способности», «духовный интеллект», «духовный опыт» Г. В. Ожиганова выделила наиболее общие их аспекты: 1) экзистенциальный (ценностно-смысловой), 2) этический (ценностно-нравственный), 3) ментальный (включая рефлексивность), 4) саморегулятивный (осознанность, самосознание, самоконтроль, саморазвитие), 5) трансцендентный [17].

Она установила соответствия этих аспектов духовным способностям и конкретизировала духовные способности в различных аспектах.

Экзистенциальный (ценностно-смысловой) аспект: способность встречаться лицом к лицу с экзистенциальной реальностью, такой, как свобода, страдание, смерть; способность к поиску жизненных смыслов.

Этический (ценностно-нравственный) аспект: способность к любви, состраданию, дружелюбию, эмпатии; способность к добродетельному поведению (нравственная зрелость), связанному с проявлением доброты, честности, терпимости, смирения, милосердия, великодушия, благородства, щедрости, отсутствие враждебности, оборонительных реакций.

Ментальный аспект (включая рефлексивность, креативность): способность к открытости ума (широта взглядов, восприимчивость, непредубежденность, объективность, непредвзятость); способность видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, т. е. не поддаваться невольному бессознательному искажению; способность к интуиции; способность к глубокому и широкому видению (предвидение, пронизательность, дальновидность), что позволяет охватить целый (полный) спектр перспектив; способность к различным видам познания.

Саморегулятивный аспект (самосознание и самоконтроль): способность фокусировать внимание или развивать безальтернативную осознанность; способность сохранять внутренний покой и равновесие, даже если встречаешься со сложными экзистенциальными проблемами; способность трансформировать эмоции и культивировать моральное поведение.

Трансцендентный аспект: способность достигать высших состояний сознания и самотрансценденции; способность к расширению осознанности, позволяющая ощутить полноту (целостность) и установить связь между психикой и материей, телом, душой и духом.

Важнейшей и специфической характеристикой духовности является трансценденция, понимаемая как выход за пределы самого себя. Трансценденция — это интегративная характеристика духовности, проявляющаяся на уровне функционирования человека как индивидуальности. Она представлена в той или иной степени по всех аспектах духовных способностей: экзистенциальном, морально-нравственном, ментальном и саморегуляционном. Чем в большей мере будут представлены содержательные характеристики духовности в указанных аспектах, тем более вероятно проявление трансценденции у человека и ее выраженность.

Духовные способности, их полноценное функционирование и реализация во многом определяют ресурсы духовности, а следовательно, и состояние духовного здоровья человека.

Выделение Г. В. Ожигановой аспектов духовных способностей позволило нам подобрать инструментарий для оценки некоторых из этих способностей, или ресурсов духовного здоровья. Совокупность таких ресурсов может служить показателем потенциала духовного здоровья, т. е. способности личности соответствовать требованиям окружающего мира и противостоять жизненным трудностям.

Мы предположили, что развитие ресурсов духовного здоровья студентов связано с направлением обучения в вузе. У студентов-гуманитариев, активно осваивающих психологические дисциплины, происходит более интенсивное развитие духовности и, следовательно, ресурсов духовного здоровья.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между ресурсами духовного здоровья и направлением обучения студентов.

*Цель исследования* — оценка ресурсов духовного здоровья студентов вузов.

Для ее достижения были реализованы следующие задачи:

проанализированы современные подходы к определению духовного здоровья личности и выделению ее индивидуальных ресурсов;

проведено психодиагностическое исследование с целью оценки ресурсов духовного здоровья студентов вузов.

*Организация и методы исследования.*

Выборку исследования составили 107 студентов: 52 — психологическое направление обучения, 55 — техническое.

Студенты факультета прикладной психологии (ПП) СПбГИПСР: I курса — 28 человек; IV курса — 24 человека.

Студенты факультета инфокоммуникационных сетей и систем (ИКСС) СПбГУТ: I курса — 37 человек; IV курса — 18 человек.

Исследование проводилось в марте — мае 2015 года.

Подбор психодиагностического инструментария основывался на выделении важнейших ресурсов духовного здоровья, к которым относятся такие характеристики, как рефлексивность, экзистенциальная наполненность личности (качество жизни, связанное с субъективным ощущением наполненности жизни определенным смыслом), саморегуляция (проактивное совладающее поведение).

Для оценки ресурсов духовного здоровья студентов были выбраны следующие методики:

1. Опросник проактивного совладающего поведения (Л. Аспинвалл, Е. Грингласс, Р. Шварцер, в адаптации Е. С. Старченковой).

2. Шкала экзистенции (А. Лэнгле и К. Орглер, в адаптации С. В. Кривцовой).

3. Дифференциальный тест рефлексивности (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин).

Для математической обработки полученных в исследовании данных использовался пакет статистических программ *Statistica 6.0*.

*Опросник проактивного совладающего поведения* (копинга) предназначен для диагностики личностных характеристик, подготавливающих человека к проживанию стрессовой ситуации и выходу из нее с повышенными личностными ресурсами. Методика разработана Л. Аспинваллом, Е. Гринглассом, Р. Шварцером (1999) и адаптирована Е. С. Старченковой (2009) [22].

Опросник «Проактивное совладающее поведение» содержит шесть шкал.

1. Проактивное преодоление — процесс целеполагания, т. е. постановка важных для личности целей, а также процесс саморегуляции по достижению этих целей, включающий когнитивную и поведенческую составляющие. Суть проактивного преодоления заключается в усилиях по формированию общих ресурсов, которые облегчают достижение значимых целей и способствуют личностному росту.

2. Рефлексивное преодоление — представление и размышления о поведенческих альтернативах путем сравнения их эффективности. Включает в себя оценку возможных стрессоров, анализ проблем и имеющихся ресурсов, генерирование предполагаемого плана действий, прогноз вероятного исхода деятельности и выбор способов ее выполнения. В данном случае это перспективная, а не ретроспективная рефлексия.

3. Стратегическое планирование представляет собой процесс создания четко продуманного, целеориентированного плана действий, и наиболее масштабные цели в нем разделяются на подцели (дерево целей), управление достижением которых становится более доступным.

4. Превентивное преодоление представляет собой предвосхищение потенциальных стрессоров

и подготовку действий по нейтрализации негативных последствий до того, как наступит возможное стрессовое событие. Такая неопределенность стимулирует человека использовать широкий спектр копинг-поведения (накопление денежных средств, страхование, поддержание здорового образа жизни и др.).

5. Поиск инструментальной поддержки — получение информации, советов и обратной связи от непосредственного социального окружения человека в период совладания со стрессами.

6. Поиск эмоциональной поддержки ориентирован на регуляцию эмоционального дистресса путем разделения чувств с другими, поиска сочувствия и общения с людьми из непосредственного социального окружения человека.

*Шкала экзистенции* является одним из психометрических инструментов, разработанных в рамках экзистенциально-аналитической теории В. Франкла. Методика представляет собой личностный опросник, предназначенный для измерения экзистенциальной исполненности, того, как она субъективно ощущается испытуемым. Экзистенциальная исполненность — качество жизни личности, связанное с ощущением наполненности жизни определенным смыслом [12].

Опросник включает четыре базовые субшкалы:

Самодистанцирование (*SD*) — способность отойти от самого себя на некоторую дистанцию, в результате чего взгляд на мир становится более свободным, а человек «выходит» за рамки себя и смотрит на ситуацию со стороны.

Самотрансценденция (*ST*) — способность человека почувствовать, что является важным и правильным с точки зрения его ценностей; экзистенциально быть с другими людьми и дать им затронуть свои чувства.

Свобода (*F*) — способность находить в мире возможности.

Ответственность (*V*) — степень воплощения собственных решений в жизнь.

Сумма показателей по субшкалам «Самодистанцирование» и «Самотрансценденция» образуют параметр «*Person*» (*P*), который соотносится с внутренним миром человека и измеряет его способность ориентироваться в нем. Сумма показателей по субшкалам «Свобода» и «Ответственность» образуют параметр «*Экзистенция*» (*E*), оценивающий степень соотнесения человека с внешним миром (то, как человек обходится с ним). Сумма параметров «*Person*» и «*Экзистенция*» представляют собой общий показатель экзистенциальной наполненности (*G*) личности человека.

*Дифференциальный тест рефлексивности* (разработан Д. А. Леонтьевым, Е. Н. Осиним [14]) предназначен для диагностики типа рефлексии как устойчивой личностной черты.

Опросник состоит из трех шкал:

1) системная рефлексия — способность видеть проблемную ситуацию (при решении жизненных, экзистенциальных проблем) во всем многообразии ее аспектов, включая и полюс субъекта (самого себя), и полюс объекта, наряду с альтернативными возможностями; способность самодистанцирования и видения себя со стороны;

2) интроспекция, сосредоточенность на собственном состоянии, своих переживаниях;

3) квазирефлексия, направлена на объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации, и связана с отрывом от актуальной ситуации бытия в мире.

Авторы методики считают системную рефлексия наиболее адаптивной, и именно эта форма связана с самодетерминацией личности. Две другие (интроспекция и квазирефлексия) являются непродуктивными вариантами личностной рефлексии.

#### **Обсуждение результатов исследования.**

Сравнение ресурсов духовного здоровья студентов I и IV курсов факультета прикладной психологии (ПП) показало следующие результаты (табл. 1).

Выявлены различия у студентов I и IV курсов по показателям «Ответственность» и «Системная рефлексия». Среднее значение показателя ответственности IV курса превышает аналогичное у студентов I курса. Это указывает на то, что за период обучения в гуманитарном вузе развивается такое личностное свойство студентов, как ответственность.

Показатель системной рефлексии также повысился у студентов IV курса по сравнению с первокурсниками. Данные по этому показателю свидетельствуют о том, что обучение на психологическом факультете развивает в человеке такую адаптивную рефлексивную способность, как умение самодистанцироваться (взглянуть на себя со стороны) и включать в поле рассмотрения не только свои чувства, эмоции и мысли, но и значимые факторы внешней среды.

В табл. 2 представлены результаты сравнения студентов I и IV курсов технических специальностей.

Выявлены значимые различия у студентов I и IV курсов по показателям «Ответственность», «Экзистенциальность», ОПЭН и «Проактивное совладание».

Повышение показателя «Ответственность» к IV курсу у студентов технического направления обучения (как и у гуманитарного) может свидетельствовать о том, что основной вклад в развитие личностной ответственности вносят возрастные изменения. Молодому человеку, обучающемуся в вузе, приходится принимать все больше важных решений и совершать самостоятельные действия, что способствует росту его ответственности.

Можно полагать, что по этим же причинам и под воздействием совокупности других факторов, в частности возрастающей профессиональной компетентности, происходит совершенствование такой важной поведенческой стратегии, как проактивное преодоление стрессовых ситуаций. Кроме того, обучение в техническом вузе способствует развитию целеполагания и саморегуляции в процессе решения профессиональных и жизненных задач.

Повышение показателя «Экзистенциальность» и общего показателя экзистенциальной наполненности может говорить о формировании в процессе обучения в вузе конструктивного отношения к внешнему миру, умения решительно и ответственно «справляться с самим собой и миром»

Табл. 1

Сравнение ресурсов духовного здоровья студентов I и IV курсов факультета прикладной психологии

Показатели	I курс		IV курс		U	P=
	Среднее	Стд. откл.	Среднее	Стд. откл.		
Самодистанцирование	29,5	7,0	30,0	5,3	296,5	0,63
Самотрансценденция	65,9	11,9	68,5	10,2	279,5	0,42
Свобода	39,4	8,8	42,8	6,1	248,0	0,16
Ответственность	40,8	8,2	45,6	6,4	213,5	<b>0,04</b>
Персона	95,5	17,1	98,6	14,2	287,0	0,51
Экзистенциальность	80,2	16,2	88,5	11,2	230,0	0,08
ОПЭН	175,7	31,7	187,0	23,1	264,0	0,27
Системная рефлексия	34,0	5,2	38,7	5,5	144,5	<b>0,00</b>
Интроспекция	31,0	7,1	28,4	5,6	256,0	0,21
Квазирефлексия	25,8	4,5	24,3	5,5	278,5	0,41
Проактивное преодоление	39,7	4,6	42,0	5,9	240,5	0,12
Рефлексивное преодоление	29,5	6,1	31,3	6,7	273,0	0,35
Стратегическое планирование	9,4	2,9	10,4	3,1	243,0	0,13
Превентивное преодоление	27,6	5,8	28,0	6,0	320,5	0,98
Инструментальная поддержка	17,0	5,2	17,4	4,0	301,5	0,70
Эмоциональная поддержка	13,1	4,2	14,8	3,4	266,5	0,29

Примечание: p — уровень значимости различий.

Табл. 2

Сравнение ресурсов духовного здоровья студентов I и IV курсов технических специальностей

Показатели	I курс		IV курс		U	P=
	Среднее	Стд. откл.	Среднее	Стд. откл.		
Самодистанцирование	30,7	7,1	31,3	6,2	319,0	0,80
Самотрансценденция	62,0	12,4	68,9	9,6	229,0	0,06
Свобода	38,8	8,5	42,8	6,3	227,5	0,06
Ответственность	41,0	10,5	46,7	6,5	205,5	<b>0,02*</b>
Персона	92,7	16,5	100,3	13,6	260,5	0,19
Экзистенциальность	79,8	17,5	89,5	11,4	212,5	<b>0,03*</b>
ОПЭН	172,6	31,6	189,8	22,5	214,5	<b>0,03*</b>
Системная рефлексия	34,8	5,1	36,6	6,2	250,0	0,14
Интроспекция	26,9	5,9	21,9	5,0	156,5	<b>0,00*</b>
Квазирефлексия	24,4	6,8	20,6	4,2	226,5	0,06
Проактивное преодоление	40,7	5,7	44,6	4,6	197,5	<b>0,02*</b>
Рефлексивное преодоление	30,8	7,2	33,4	5,5	252,0	0,15
Стратегическое планирование	10,2	3,2	11,9	2,7	229,5	0,06
Превентивное преодоление	28,6	5,1	31,2	5,4	230,5	0,07
Инструментальная поддержка	19,8	6,0	19,0	4,8	306,0	0,63
Эмоциональная поддержка	12,5	3,9	11,6	3,0	255,5	0,16

Примечание: p — уровень значимости различий.

и соотносить внутренние и внешние требования и предложения с собственными ценностями.

Таким образом, в динамике ресурсов духовного здоровья у студентов разных направлений обучения есть определенное сходство (показатель «Ответственность»), в то же время выявлены и некоторые различия. Установлены значимые различия между студентами I и IV курсов факультета прикладной психологии по показателю системной рефлексии, которые не отмечаются в выборке студентов технических специальностей. Этот показатель относится к сущностным характеристикам духовности человека и является важным ресурсом его духовного здоровья. Данный факт свидетельствует о том, что обучение в психологическом вузе способствует развитию ресурсов духовного здоровья.

В выборке студентов технических специальностей очевидны различия по показателю «Проактивное преодоление», что также соотносится с особенностями развития личности и ресурсов духовного здоровья в процессе обучения в вузе.

**Сравнение первокурсников.** В табл. 3 представлены результаты сравнения показателей духовных ресурсов первокурсников факультетов ИКСС и ПП.

Как мы видим из таблицы, различия между группами студентов I курса выявлены только по показателю интроспекции. Более высокий показатель интроспективной рефлексии говорит о том, что студенты-психологи больше значения придают своим внутренним переживаниям.

**Сравнение студентов четвертых курсов.**

В табл. 4 представлены результаты сравнения показателей духовных ресурсов студентов IV курсов факультетов ПП и ИКСС.

Особого внимания заслуживают установленные различия между студентами четвертых курсов психологического и технического направления обучения по показателю «Поиск эмоциональной поддержки», которые не отмечались у первокурсников. Поиск эмоциональной поддержки — стратегия совладания, ориентированная на регуляцию эмоционального дистресса путем разделения чувств с другими, поиска сочувствия и общения с людьми из непосредственного социального окружения человека. Это также значимый ресурс сохранности духовного здоровья, который развивается при обучении на психологическом факультете.

**Выводы:**

1. Тенденции развития ресурсов духовного здоровья у студентов разных направлений вузовского обучения имеют очевидное сходство (прежде всего это рост показателя личностной ответственности), в то же время отмечаются и некоторые существенные различия. У гуманитариев более высокими темпами растут ресурсы духовного здоровья, связанные с системной рефлексией. У студентов технического направления обучения интенсивнее развивается проактивное преодоление стрессовых ситуаций. Это подтверждает гипотезу нашего исследования о наличии взаимосвязи между ресурсами духовного здоровья и направлением обучения студентов.

Табл. 3

Сравнение показателей духовных ресурсов первокурсников факультетов ИКСС и ПП

Показатели	ИКСС		ПП		U	P=
	Среднее	Стд. откл.	Среднее	Стд. откл.		
Самодистанцирование	30,7	7,1	29,5	7,0	468,0	0,51
Самотрансценденция	62,0	12,4	65,9	11,9	424,5	0,22
Свобода	38,8	8,5	39,4	8,8	517,5	0,99
Ответственность	41,0	10,5	40,8	8,2	498,5	0,80
Персона	92,7	16,5	95,5	17,1	479,0	0,61
Экзистенциальность	79,8	17,5	80,2	16,2	516,5	0,98
ОПЭН	172,6	31,6	175,7	31,7	487,5	0,69
Системная рефлексия	34,8	5,1	34,0	5,2	495,0	0,76
Интроспекция	26,9	5,9	31,0	7,1	353,0	<b>0,03*</b>
Квазирефлексия	24,4	6,8	25,8	4,5	448,0	0,35
Проактивное преодоление	40,7	5,7	39,7	4,6	448,0	0,35
Рефлексивное преодоление	30,8	7,2	29,5	6,1	455,5	0,41
Стратегическое планирование	10,2	3,2	9,4	2,9	435,5	0,27
Превентивное преодоление	28,6	5,1	27,6	5,8	481,0	0,62
Инструментальная поддержка	19,8	6,0	17,0	5,2	377,5	0,06
Эмоциональная поддержка	12,5	3,9	13,1	4,2	481,5	0,63

Примечание: p — уровень значимости различий.



Сравнение показателей духовных ресурсов студентов IV курсов факультетов ПП и ИКСС

Показатели	ПП		ИКСС		U	P=
	Среднее	Стд. откл.	Среднее	Стд. откл.		
Самодистанцирование	30,0	5,3	31,3	6,2	200,0	0,68
Самотрансценденция	68,5	10,2	68,9	9,6	213,5	0,95
Свобода	42,8	6,1	42,8	6,3	213,0	0,94
Ответственность	45,6	6,4	46,7	6,5	179,5	0,35
Персона	98,6	14,2	100,3	13,6	215,0	0,98
Экзистенциальность	88,5	11,2	89,5	11,4	189,0	0,49
ОПЭН	187,0	23,1	189,8	22,5	203,0	0,74
Системная рефлексия	38,7	5,5	36,6	6,2	173,0	0,27
Интроспекция	28,4	5,6	21,9	5,0	86,0	<b>0,00</b>
Квазирефлексия	24,3	5,5	20,6	4,2	118,0	<b>0,01</b>
Проактивное преодоление	42,0	5,9	44,6	4,6	174,0	0,29
Рефлексивное преодоление	31,3	6,7	33,4	5,5	167,0	0,21
Стратегическое планирование	10,4	3,1	11,9	2,7	157,5	0,14
Превентивное преодоление	28,0	6,0	31,2	5,4	146,0	0,08
Инструментальная поддержка	17,4	4,0	19,0	4,8	162,5	0,17
Эмоциональная поддержка	14,8	3,4	11,6	3,0	95,5	<b>0,00</b>

Примечание: *p* — уровень значимости различий.

2. Обучение в психологическом вузе способствует развитию такой стратегии совладания, как поиск эмоциональной поддержки, являющейся важным ресурсом духовного здоровья личности. На это указывают установленные значимые различия между студентами четвертых курсов психологического и технического направления по показателю «Поиск эмоциональной поддержки», которые не отмечаются у первокурсников.

По-видимому, специализация обучения является фактором, во многом определяющим духовное здоровье студентов вузов. Существенно и то, что высшее образование вносит заметный вклад в развитие ресурсов духовного здоровья, а следовательно, делает молодого человека более защищенным от воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды.

1. Агаджанян Н. А., Нотова С. В. Стресс, физиологические и экологические аспекты адаптации, пути коррекции. Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2009. 274 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Молодая гвардия, 1978. 191 с.
3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья: Учеб. пособие [Кн. 1: Концептуальные основы психологии]. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
4. Братусь Б. С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 304 с.
5. Братусь Б. С., Кравцова Н. А., Залевский Г. В. Проблема здоровья личности в теоретической и прикладной психологии. Об итогах конференции // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2011. № 4. С. 131–136.
6. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. СПб.: Изд. дом СПбГУ, 2011. 159 с.
7. Воловикова М. И. Тематическая сессия ИП РАН «Психологическое здоровье: постановка проблемы и пути ее решения» // Психологический журнал. 2013. № 5, т. 34. С. 123–128.
8. Здоровая личность [сб. ст.] / под ред. [и с предисл.] Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2013. 399 с.
9. Иванова Н. Л. Профессиональная идентичность в социально-психологических исследованиях // Вопросы психологии. 2008. № 1. С. 89–101.
10. Концепт душевного здоровья в человекознании / отв. ред. О. И. Даниленко. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2014. 372 с.
11. Коржова Е. Ю., Дворецкая М. Я. Психологическая диагностика здоровья личности: субъектные и духовные аспекты // Журнал прикладной психологии. 2005. № 6. С. 11–15.
12. Кривцова С. В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции // Экзистенциальный анализ. 2009. № 1. С. 141–170.
13. Куликов Л. В. Общенаучные категории в отечественной психологии. СПб.: Изд. дом СПбГУ, 2013. 172 с.

14. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. № 4, т. 11. С. 110–135.
15. Личностный потенциал. Структура и диагностика [сб. ст.] / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 679 с.
16. Нижников С. А. Проблема духовного в западной и восточной культуре и философии: монография. М.: ИНФРА-М, 2012. 166 с.
17. Ожиганова Г. В. Психологические аспекты духовности: духовный интеллект // Психологический журнал. 2010. № 4, т. 31. С. 21–34.
18. Покровский В. И. Медицинская наука — здоровью человека и общества // Вестник Российской академии медицинских наук. 2004. № 5. С. 3–7.
19. Полесский В. А., Мартынчик С. А., Мартынчик Е. А. Концепция охраны и укрепления здоровья, программно-стратегические действия и задачи ВОЗ по достижению «Здоровья для всех» // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. 2006. № 4. С. 3–13.
20. Пономаренко В. А. Нравственное небо. М., 2010. 535 с.
21. Секач М. Ф. Психология здоровья: Учеб. пособие. М.: Академ. проект: Гаудеамус, 2003. 189 с.
22. Старченкова Е. С. Опросник проактивного совладающего поведения // Психология менеджмента: практикум / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь. 2010. 535 с.
23. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
24. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. Новосибирск: Изд-во Сибирского ун-та, 2011. 102 с.
25. Фромм Э. Революция надежды. СПб.: Ювента, 1999. — 243 с.
26. Царегородцев Г. И. Социально-здравоохранческий потенциал медицины // Философия укрепления здоровья нации / под общ. ред. А. И. Вялкова. М.: Российское философское общество, 2008. 192 с.

### References

1. Agadzhanian N. A., Notova S. V. *Stress, fiziologicheskiye i ekologicheskiye aspekty adaptatsii, puti korrektsii* [Stress, physiological and ecological aspects of adaptation, ways of correction]. Orenburg: Orenburg State University Publ., 2009. 274 p. (In Russian).
2. Amosov N. M. *Razdumya o zdorovye* [Thinking about the health]. Moscow: Molodaya gvardiya Publ., 1978. 191 p. (In Russian).
3. Ananyev V. A. *Osnovy psikhologii zdorovya: uchebnoye posobiye* [Foundations of health psychology: study guide]. St. Petersburg: Rech Publ., 2006. 384 p. (In Russian).
4. Bratus B. S. *Anomalii lichnosti* [Anomalies of personality]. Moscow: Mysl Publ., 1988. 304 p. (In Russian).
5. Bratus B. S., Kravtsova N. A., Zalevskiy G. V. Problema zdorovya lichnosti v teoreticheskoy i prikladnoy psikhologii. Ob itogakh konferentsii [The problem of health of personality in theoretical and applied psychology. On the outcomes of the conference]. *Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology*, 2011, 4 (6), pp. 131–136 (in Russian).
6. Vodopyanova N. Ye. *Profilaktika i korrektsiya sindroma vygoraniya* [Prevention and correction of burnout syndrome]. St. Petersburg: St. Petersburg State University Publ., 2011. 159 p. (In Russian).
7. Volovikova M. I. Tematicheskaya sessiya IP RAN «Psikhologicheskoye zdorovye: postanovka problemi i puti eye resheniya» [Thematic session of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences «Psychological Health: Formulation of the Problem and its Solution»]. *Psychological Journal*, 2013, 5 (34), pp. 123–128 (in Russian).
8. *Zdorovaya lichnost: sbornik statey* [Healthy personality: collection of articles]. Nikiforov G. S. (ed.). St. Petersburg: Rech Publ., 2013. 399 p. (In Russian).
9. Ivanova N. L. Professionalnaya identichnost v sovremennykh issledovaniyakh [Professional identity in the contemporary research]. *Voprosy Psikhologii*, 2008, 1, pp. 89–101 (in Russian).
10. *Kontsept dushevnoy zdorovya v chelovekoznanii* [The concept of mental health in the science of man]. St. Petersburg: St. Petersburg State University Publ., 2014. 372 p. (In Russian).
11. Korzhova Ye. Yu., Dvoretzkaya M. Ya. Psikhologicheskaya diagnostika zdorovya lichnosti: subyektivnye i dukhovnye aspekty [Psychological diagnostics of health of a personality: subjective and spiritual aspects]. *Zhurnal prikladnoy psikhologii — Journal of Applied Psychology*, 2005, 6 (48), pp. 11–27 (in Russian).
12. Krivtsova S. V., Längle A., Orgler C. Shkala ekzistentsii (Existenzskala) A. Lengle i K. Orgler [Längle-Orgler existence scale]. *Ekzistentsialnyy analiz-Bulleten — Existential Analysis-Bulletin*, 2009, 1, pp. 141–170 (in Russian).
13. Kulikov L. V. *Obshchenauchnye kategorii v otechestvennoy psikhologii* [General scientific categories in native psychology]. St. Petersburg: St. Petersburg State University, 2013. 176 p. (In Russian).
14. Leontyev D. A., Osin Ye. N. Refleksiya «khoroshaya» i «durnaya»: ot obyasnitelnoy modeli k differentsialnoy diagnostike [«Good» and «bad» reflection: from an explanatory model to differential diagnostics]. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2014, 4 (11), pp. 110–135 (in Russian).
15. *Lichnostnyy potentsial. Struktura i diagnostika: sbornik statey* [Personal potential. Structure and diagnostics: collection of articles]. Leontyev D. A. (ed.). Moscow: Smysl Publ., 2011. 679 p. (In Russian).
16. Nizhnikov S. A. *Problema dukhovnoy v zapadnoy i vostochnoy kulture i filosofii* [The problem of the Spiritual in Western and Eastern culture and philosophy]. Moscow: INFRA-M Publ., 2012. 166 p. (In Russian).
17. Ozhiganova G. V. Psikhologicheskiye aspekty dukhovnosti: dukhovnyy intelegt [Psychological aspects of spirituality: spiritual intelligence]. *Psychological Journal*, 2010, 4 (31), pp. 21–34 (in Russian).
18. Pokrovskiy V. I. *Meditinskaya nauka — zdorovyu cheloveka i obshchestva* [Medical science for the health of human and society]. *Bulletin of the Russian Academy of Sciences*, 2004, 5 (74), pp. 3–7 (in Russian).

19. Zaporozhlichenko V.G., Polesskiy S.A., Martynchik S.A., Martynchik Ye.A. Programmirovaniye deyatelnosti po okhrane i ukrepleniyu zdorovya. Chast 1. Kontsepsiya okhrany i ukrepleniya zdorovya, programmno-strategicheskiye deystviya i zadachi VOZ po dostizheniyu «Zdorovya dlya vseh» [Programming activities for the protection and promotion of health. Part 1. The concept of health promotion and protection, programme and strategic actions and objectives of WHO on the achievement of «Health for All»]. *Obshchestvennoye zdorovye i profilaktika zabolevaniy — Public Health and Disease Prevention*, 2006, 4, pp. 3–13 (in Russian).
20. Ponomarenko V.A. *Nravstvennoye nebo* [Moral sky]. Moscow: Tip. Ministry of Internal Affairs Publ., 2010. 535 p. (In Russian).
21. Sekach M.F. *Psikhologiya zdorovya: uchebnoye posobiye* [Health psychology: study guide]. Moscow: Akademicheskiy prospekt Publ., 2003. 189 p. (In Russian).
22. Starchenkova Ye.S. Oprosnik proaktivnogo sovladayushchego povedeniya [Proactive coping inventory]. In: *Psikhologiya menedzhmenta: praktikum* [Psychology of management: practicum]. Nikiforov G.S. (ed.). St. Petersburg: Rech Publ., 2010. 535 p. (In Russian).
23. Frankl V. *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager*. Wien: Verlag für Jugend und Volk, 1946. [Rus. ed.: Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's search for meaning]. Moscow: Progress Publ., 1990. 366 p.].
24. Frankl V. *Stradaniya ot bessmyslennosti zhizni. Aktualnaya psikhoterapiya* [Suffering from the meaninglessness of life. Current psychotherapy]. Novosibirsk: Siberian University Publ., 2011. 105 p. (In Russian).
25. Fromm E. *Die Revolution der Hoffnung. Für eine humanisierte Technik*. München: Deutschen Taschenbuch Verlag 1, 1987. 200 s. [Rus. ed.: Fromm E. *Revolutsiya nadezhdy* [Revolution of hope]. St. Petersburg: Yuventa Publ., 1999. 243 p.].
26. Tsaregorodtsev G.I. Sotsialno-zdravookhrancheskii potentsial meditsiny [Social and healthcare potential of the medicine]. In: *Filosofiya ukrepleniya zdorovya natsii* [Philosophy of the nation's health]. Vyalkov A.I. (ed.). Moscow: Russian Philosophical Society Publ., 2008. 192 p. (In Russian).